

**Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа № 1»**

Методическая рекомендация

**Тема: «Игра и тренировка хоккейного
вратаря».**

Автор-составитель:
Тренер-преподаватель
Прохоренко Алексей Николаевич.

**г. Прокопьевск
2023 г.**

Содержание:

1. Техника игры вратаря.....5
 - а) основная стойка
 - б) передвижение
 - в) ловля и отбивание шайбы

2. Тактика игры вратаря.....7
 - а) выбор позиции и передвижение
 - б) ловля и отбивание шайбы
 - в) игра в нападения

3. Физическая подготовка.....10
 - а) скоростные качества
 - б) статическая выносливость мышц ног и спины
 - в) гибкость, подвижность в суставах, а также подвижность позвоночника.

4. Техничко-тактическая подготовка.....11
 - а) создание представления о приеме на основе рассказа, показа и объяснения.
 - б) выполнение подводящих упражнений и приема в упрощенных условиях.
 - в) выполнение приема в усложненных условиях.
 - г) закрепление и совершенствование приема в соревновательной деятельности.

5. Психологическая подготовка.....13
 - а) воспитание моральных черт и качеств личности
 - б) развитие процессов восприятия
 - в) развитие внимания
 - г) развитие способности управлять своими эмоциями
 - д) развитие волевых качеств (смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержке и самообладания).

Характеристика игры и тренировка вратаря.

Хоккейный вратарь – центральная фигура в команде. От его деятельности во многом зависит результат игры команды. Надёжная игра вратаря вселяет спокойствие и уверенность партнёров, побуждает их к атакующим действиям, проявлению инициативы и творчества. Слабая игра вратаря вносит нервозность и хаотичность в действиях партнеров и, как правило, приводит к поражению команды. Структура и содержание игровой деятельности вратаря, связанные с его функциональными обязанностями, значительно отличаются от деятельности полевого игрока. В отличие от полевых игроков вратарь постоянно участвует в игре и в течение 60 минут чистого игрового времени находится в состоянии высокого физического и особенно психического напряжения. Особенность его игровой деятельности предъявляет повышенные требования к развитию физических и психических качеств. К основным специфическим физическим качествам вратаря следует отнести скоростные, координационные и гибкость.

Скоростные качества проявляются в виде быстроты сложных двигательных реакций выбора, на движущийся объект и антиципации, т.е. предугадывания, быстроты выполнения отдельного движения и частоты движений.

Координационные (ловкостные) качества проявляются в сложных и одновременно выполняемых движениях ногами и руками, отягощенными другими предметами (клюшка, щитки, ловушка и «блин»), а также в различных элементах акробатических упражнений (падения, перевороты, шпагаты, перекаты и др.).

Многие движения вратаря требуют большой подвижности в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а значит, значительной растянутости соответствующих мышц и связок, чему способствует гибкость.

Среди психических качеств вратаря следует выделить внимание, восприятие и волевые качества.

Эффективность игровой деятельности вратаря в значительной мере связывают с проявлением внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

При этом под объемом внимания понимается способность вратаря одновременно держать в поле зрения несколько объектов: шайбу, игроков противника и партнеров.

Концентрация внимания на наиболее важном объекте продолжительное время свидетельствует об интенсивности внимания, а умение противостоять различным отвлекающим действиям – о его устойчивости.

Способность контролировать сразу несколько объектов – движение шайбы, игроков противника и партнёров – и быстро переключаться с одних на другие свидетельствует о распределении и переключении внимания.

Умение вратаря ориентироваться в сложной обстановке связано с процессом восприятия. Оно определяется периферическим и глубинным зрением и включает специфические виды восприятия: «чувство ворот», «чувство шайбы», «чувство времени и пространства».

Игра вратаря во многом зависит от степени проявления волевых качеств: смелости, решительности, целеустремленности и настойчивости, инициативности и дисциплинированности, выдержки и самообладания. Успешность игровой деятельности вратаря помимо указанных физических и психических качеств определяет и высокий уровень технико-тактической подготовленности.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря

Входе игры вратарь преимущественно находится в основной стойке. Она обеспечивает хорошую устойчивость и готовность вратаря к защите ворот и позволяет ему свободно перемещаться в различных направлениях. Основная стойка характеризуется следующими положениями звеньев тела: ноги слегка расставлены, согнуты в коленях, стопа несколько развернута носками наружу, туловище наклонено вперед так, что проекция плеч находится на уровне колена, голова чуть подана вперед и держится прямо, центр масс тела приходится на середину лезвия коньков. Ключку вратарь держит более сильной рукой в том месте, где нижняя плоская часть переходит в рукоятку, при этом крюк клюшки всей нижней плоскостью касается льда перед коньками. Рука с ловушкой несколько согнута в локтевом суставе и опущена вниз ладонью вперед. Мышцы плечевого пояса расслаблены.

В зависимости от игровой ситуации вратарь несколько изменяет основную стойку на более низкую или более высокую.

Передвижение

Своевременный и рациональный выбор позиции вратарем зависит от техники его передвижения на коньках. Существует несколько основных способов передвижения: приставными шагами, выпадами со скольжением, спиной вперед, торможения.

Приставными шагами вратарь перемещается на небольшое расстояние, вдоль ворот, боком вперед, вправо и влево. Для этого (если передвижение вправо) выполняется толчок левой ногой внутренним ребром лезвия конька, а скольжение осуществляется на правом коньке, расположенном перпендикулярно линии направления движения. После выполнения толчка центр массы тела переносится на скользящую ногу, а толчковая нога быстро подтягивается к скользящей для того, чтобы между щитками не было большого просвета. При подтягивании толчковую ногу не следует поднимать высоко. Таким же образом осуществляется передвижение влево.

При передвижении приставными шагами туловище вратаря располагается перпендикулярно воображаемой линии, соединяющей середину линии ворот и шайбу.

Выпадами со скольжением вратарь передвигается вперед и в сторону вперед. Для этого он, выполняя толчок одной ногой и несколько развернув ее носком наружу, одновременно делает выпад второй и скользит на коньке в направлении движения. Толчковая нога быстро подтягивается к скользящей, не отрываясь ото льда.

Передвижение спиной вперед осуществляется за счет попеременных толчков левой и правой ногой, не отрывая коньков ото льда (рис. 184). Отталкивание производится внутренним ребром лезвия конька, путем резкого выпрямления ноги в коленном и голеностопном суставах и отведения пятки наружу, перенося центр масс тела на скользящую ногу. Заканчивается отталкивание передней частью конька.

Торможения (остановки) вратарь обычно выполняет на одном коньке передней (относительно направления движения) ноги. Торможение осуществляется на внутреннем ребре конька, развернутого перпендикулярно или под углом к направлению движения.

В процессе игры для контролирования пространства перед воротами и надежной их защиты вратарь использует все рассмотренные передвижения в различных сочетаниях.

Ловля и отбивание шайбы

При защите ворот шайбу, брошенную противником, вратарь ловит или отбивает руками (ловушкой, «блином», предплечьем, плечом), ногами (щитками, коньками), туловищем (грудью, животом) и клюшкой. Шайбу, брошенную надо льдом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь обычно ловит ловушкой, потому что движение рукой быстрее и проще, чем другими звеньями тела, к тому же после удачного выполнения этого приема шайбой перестает владеть противник.

При ловле шайбы ловушкой вратарь мгновенно, определяя и контролируя направление ее полета, встречает шайбу ловушкой с открытой ладонью. Как только шайба попадает в ловушку, она прикрывается большим пальцем. Гашение скорости летящей шайбы и предотвращение ее отскока осуществляются за счет амортизирующих свойств кисти руки и материала самой ловушки. Ловля шайбы ловушкой, летящей в верхнюю часть ворот, осуществляется движением руки снизу вверх. При этом амплитуда движения кисти с ловушкой зависит от направления полета шайбы и регулируется сгибанием руки в локтевом и высотой ее подъема в плечевом суставе.

При отбивании шайбы «блином» вратарь коротким и быстрым движением в сторону отражает шайбу в угол площадки или за линию ворот. При этом важно, чтобы «блин» в момент соприкосновения его с шайбой был несколько развернут под тупым углом к линии полета шайбы. Иногда шайбу, брошенную с близкого расстояния, целесообразно парировать предплечьем или плечом, так как поймать ловушкой или отбить «блином» можно не успеть. Если шайба летит на туловище, ее следует принять на живот или грудь, в момент касания туловища шайбой тут же прижать ее ловушкой.

Шайбу, скользящую по льду и низко летящую надо льдом, вратарь парирует щитком, лежащим на льду всей боковой плоскостью. Этот прием более надежен, так как при его выполнении перекрывается большее пространство ворот и затрачивается меньше времени.

В современном хоккее большее значение приобретает игра вратаря клюшкой, и не только рассмотренные приемы отбивания шайбы. Важное значение имеет умения вратаря: перехватить клюшкой шайбу, адресованную нападающему противника; остановить клюшкой шайбу, скользящую за воротами, и дать нацеленную передачу партнеру; выбить шайбу у противника, выбрав момент, когда он несколько ослабил над ней контроль; первым подобрать шайбу, брошенную противником в лицевой борт, и точной передачей (возможно острой) начать контратаку.

Тактика игры вратаря

Анализ игры высококвалифицированных вратарей показал, что их игра в основном носит оборонительный характер и лишь в минимальном объеме (около 1 %) вратари участвуют в атакующих действиях. Наибольший объем в оборонительных действиях приходится на индивидуальные тактические действия, связанные с выбором позиции в воротах и передвижениями (89,3%), а также ловлей и отражением шайбы (7,7%) (Л. Горский, 1974).

Выбор позиции и передвижения.

Основопологающим при выборе позиции вратарем является нахождение шайбы относительно ворот. Если шайба находится напротив ворот, вратарь располагается по центру. Если на границе площади ворот сбоку или за ними, вратарь располагается у ближней к шайбе стойки.

При нахождении шайбы в зоне перед воротами вратарь должен занимать позицию на границе площади ворот, при этом фронтальная плоскость плеч должна быть перпендикулярна воображаемой линии, соединяющей центр ворот с шайбой.

Когда шайба находится за линией ворот, вратарь располагается у ближней к шайбе стойки. В этом случае он коньком, щитком и локтем касается стойки так, чтобы между ним и стойкой не было просвета. Ключку вратарь держит так, чтобы ее крюк касался льда всей плоскостью и находился перед ногами. В таком положении вратарь готов отразить любой бросок или перехватить передачу, следующую нападающему противника. Если позиция вратарем выбрана неправильно, шайба может оказаться в воротах после отскока от конька, ключки, щитка или туловища вратаря. Когда шайба находится за воротами, вратарь также располагается у ближней к шайбе стойки, надежно защищая угол ворот. При этом он должен внимательно следить за передвижениями игроков и шайбы. Выполняет он это за счет поворота головы, так как туловище должно быть обращено в поле. При перемещении шайбы на другую сторону вратарь быстро передвигается вдоль ворот к другой стойке с тем, чтобы успеть занять там надежную позицию и предотвратить взятие ворот. При вбрасывании шайбы в центре поля вратарь занимает позицию на линии площади ворот посередине.

Если шайба вбрасывается в средней зоне или зоне соперника, вратарь занимает позицию на линии площади ворот напротив точки вбрасывания шайбы, хотя противник непосредственно и не угрожает воротам. После розыгрыша шайбы вратарь передвигается в площади ворот в зависимости от ситуации.

При вбрасывании шайбы в зоне защиты вблизи ворот вратарь занимает позицию на линии площади ворот напротив точки вбрасывания шайбы, а не у стойки ворот. Такая позиция позволяет более надежно защитить ворота в случае, если противник выиграл шайбу. Даже если он отыграет партнеру, находящемуся на ударной позиции, вратарю из такого положения более удобно и оперативно передвинуться вслед за шайбой и занять позицию напротив хоккеиста, принимающего передачу.

При вбрасывании вратарь сосредоточивает внимание на шайбе и реально оценивает возможные действия противника в случае выигрыша или шайбы. Поэтому в момент вбрасывания он всегда должен быть готов вступить в игру. Для уменьшения угла обстрела вратарь должен выкатываться навстречу игроку, выполняющему бросок с сомкнутыми щитками.

Ловля и отбивание шайбы.

При атаке ворот противником прямо-спереди вратарь несколько выкатывается навстречу, сокращая углы обстрела, и должен быть готов отразить

шайбу, летящую в различные сектора. При броске шайбы в нижний угол со стороны ловушки вратарь отбивает ее клюшкой, страхуя ногой и ловушкой. Если шайба брошена в нижний угол со стороны клюшки, вратарь отражает ее крюком клюшки, подстраховывая ногой. Шайбу, брошенную верхом в сторону руки, свободной от клюшки, вратарь ловит ловушкой, а шайбу, летящую со стороны клюшки, отбивает «блином». Шайбу, летящую низко над льдом, иногда целесообразно отбивать щитками, а шайбу, брошенную в среднюю зону ворот, вратарь ловит на туловище и сразу прижимает ее ловушкой.

При атаке ворот противником сбоку вратарь, выкатываясь чуть навстречу, прикрывает ближний от шайбы угол, оставляя несколько открытым дальний. В этом случае наиболее вероятны броски в нижние и верхние дальние углы. Способы защиты ворот от бросков сбоку в дальние углы аналогичны рассмотренным.

При выходе нападающего один на один с вратарем вратарь стремится своими действиями заставить нападающего раскрыть свои намерения и первым начать движение, после чего вратарь, быстро оценив ситуацию и подготовительные движения противника, выполняет соответствующие действия.

Подготовка вратаря

Содержание процесса подготовки вратаря значительно отличается от подготовки полевого игрока и определяется специфичностью его игровой деятельности. Это выражается в большом объеме индивидуальной тренировки и самоподготовки вратарей, в специализированности выполняемых ими тренировочных нагрузок, в направленности и содержании физической, технико-тактической и психологической подготовки.

Физическая подготовка

Общefизическая подготовка вратарей направлена на всестороннее и гармоничное развитие всех органов и систем и проводится по единому плану для всех игроков команды, преимущественно в безледовых условиях.

Специализированная подготовка проводится также вне льда и направлена на развитие тех двигательных качеств и способностей, которые преимущественно лимитируют деятельность вратаря. К ним относятся:

- скоростные качества (быстрота сложных реакций, скорость выполнения отдельных движений и частота движений);

- скоростно-силовые проявления различных мышечных групп (рук, ног, туловища);
- статическая выносливость мышц ног и спины;
- гибкость, выражающаяся в подвижности в суставах верхних и нижних конечностей, а также в подвижности позвоночника;
- координационные качества.

Она осуществляется на основе специально-подготовительных упражнений.

Для развития *скоростных качеств* используются следующие упражнения: старты из различных положений (лежа, сидя, спиной вперед и т.д.); различные скоростные перемещения в стойке вратаря, в приседе, полуприседе, прыжками с клюшкой и без клюшки; различные игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты; спортивные игры (теннис, настольный теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон); специализированные упражнения с теннисным мячом (броски и ловля теннисного мяча из различных положений, в том числе ловля Мяча после неожиданного отскока и летящего с большой скоростью).

Скоростно-силовые качества развиваются в специализированных движениях с небольшими отягощениями.

Статическая выносливость мышц спины и ног развивается с помощью различных изометрических статических упражнений в позах, соответствующих основной стойке вратаря. Кроме этого следует включать различные упражнения, выполняемые в основной стойке вратаря продолжительное время.

Для развития *гибкости* используются различные упражнения на Растягивание, с увеличением амплитуды движения (наклоны, шпагаты, полушпагат, повороты, скручивания, различные выкруты).

Координационные качества развиваются с помощью комбинированных сложнокоординационных упражнений, включающих в себя элементы акробатических упражнений. Например, ловля теннисного мяча после выполнения кувырка или жонглирование 2-3 теннисными мячами при перемещении в разных направлениях в основной стойке.

Специальная физическая подготовка проводится на льду хоккейного поля в структуре основных двигательных навыков. Она осуществляется с помощью сопряженного метода и специальных упражнений, одновременно воздействующих на развитие специальных физических качеств и технико-

тактическую подготовленность. Это различные упражнения, связанные со скоростью передвижения вратаря в воротах, с ловлей и отбиванием шайбы в выпаде, в падении, на одном и двух коленях и др.

Технико-тактическая подготовка

Начинают обучение с освоения навыка основной стойки, так как она является основополагающим положением, от которого зависит успешное выполнение различных технико-тактических приемов.

Обучение основной стойке как и любому другому технико-тактическому приему осуществляется в следующей последовательности:

1. Создание представления о приеме на основе рассказа, показа и объяснения.
2. Выполнение ряда подводящих упражнений и приема в упрощенных условиях.
3. Выполнение приема в усложненных условиях.
4. Закрепление и совершенствование приема в сложных условиях в соревновательной деятельности.

Параллельно с освоением основной стойки обучают различным способам передвижения вратаря, выбору позиции в воротах, затем подключаются упражнения в ловле и отбивании шайбы ловушкой, «блином», клюшкой, ногами, туловищем. Начинать обучение этим приемам следует в безледовых условиях, используя специализированные подводящие упражнения, в том числе с теннисными мячами и мячами от русского хоккея. Для воспитания ориентировки и «чувства ворот» большинство упражнений следует выполнять в хоккейных воротах с разметкой площади ворот.

При выходе на лед большое внимание уделяется обучению и совершенствованию техники катания. Для этого помимо упражнений общего характера используется ряд специальных упражнений, направленных на изучение и совершенствование различных способов передвижений и выбор позиции вратарем. Например:

- передвижение вдоль линии ворот от стойки к стойке способом скольжения и переступания;
- выход вперед по центру на 3-4 м и возвращение назад спиной вперед;

- выход вперед-в сторону влево и вправо и возвращение назад спиной вперед к ближней штанге;
- перемещение в воротах в соответствии с движением шайбы, передаваемой игроками друг другу в различных направлениях.

В процессе выполнения этих упражнений внимание вратаря обращается на технику передвижений, выбор позиции, своевременность передвижений, на ориентировку в воротах по ориентирам (линии площади ворот, круги вбрасывания, разметки на бортах).

Для обучения и совершенствования вратарями ловли и отбивания шайбы используют броски шайбы, выполняемые с различных точек зоны нападения (по центру, сбоку, слева и справа, с близкого и отдаленного от ворот расстояния), разные по силе и направлению (низом, верхом, в сторону клюшки, в сторону ловушки, между щитков) (рис. 188). Например:

- игроки располагаются веером на расстоянии 10 м от ворот, выполняют броски поочередно, справа-налево и наоборот, разной силы и в различные сектора ворот;
- два игрока за воротами передают шайбу друг другу, затем следует неожиданная передача партнеру, располагающемуся перед воротами, который незамедлительно выполняет бросок в ворота;
- игроки располагаются на расстоянии 12 м от ворот в трех точках - по центру и на бортах и поочередно выполняют броски в разные сектора ворот. Два игрока, вкатываясь в площадь ворот, закрывают видимость вратаря и могут подправить и добавить шайбу.

Большое многообразие подобных упражнений проводится с целью совершенствования техники ловли и отбивания шайбы (ловушкой, щитками, клюшкой, «блином», туловищем), оперативного и рационального выбора позиции в зависимости от того, откуда летит шайба, как и в каком направлении.

В процессе выполнения упражнений тренер дает задание игрокам как и куда бросать, а вратарям - как перемещаться и выбирать позицию, как ловить и отбивать шайбы. Упражнения следует выполнять в определенной методической последовательности: сначала слабые по силе из одной точки в одну точку (например: серия бросков с 7 м в ловушку, затем также в «блин» и другие сектора); из одной точки в разные сектора ворот; из разных точек зоны в разные сектора ворот, разные по силе; из разных точек с

загораживанием видимости вратарю; с передач, идущих из-за ворот; после передач и обводки, в сложных игровых ситуациях соревновательной деятельности.

В ходе этих упражнений внимание вратарей обращается не только на технику выполнения разных приемов ловли и отбивания шайбы, но и также на рациональный выбор позиции, своевременный выход (и на оптимальное расстояние) на игрока, бросающего шайбу, и оперативное и точное возвращение в ворота.

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка должна осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технико-тактической и физической подготовкой. Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков, включает в себя два раздела: общую психологическую подготовку и подготовку вратаря к конкретному матчу. Среди задач общей психологической подготовки вратаря особое внимание уделяется:

- воспитанию моральных черт и качеств личности;
- развитию процессов восприятия;
- развитию внимания;
- способности управлять своими эмоциями;
- волевым качествам, особенно смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержке и самообладанию.

Говоря о психологической подготовке вратаря к конкретному матчу, нужно прежде всего остановиться на регулировании предстартового состояния, на преодолении отрицательных и мобилизации стенических эмоций. В зависимости от индивидуальных особенностей вратаря, типа нервной системы подбирают и соответствующие средства и методы, среди них:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа,
- самоободрения, самопобуждения;
- применение специального массажа; отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминке специальных упражнений, регулирующих степень возбуждения;
- аутогенная или психорегулирующая тренировка.

Литература:

- 1.Ладислав Горский. Игра хоккейного вратаря – Тактика хоккея М., 1974г.
- 2.Колесов Д.В. Физическое воспитание и здоровье школьников. - М., 1983г.
- 3.Колосков В.И., Климин В.П. Подготовка хоккеистов. - М., 1981г.
- 4.Куценко Г.И., Кононов Н.Ф. Режим дня школьника. – М., 1983г.
- 5.Литвинов Е.Н., Любимирский П.Е., Мейксон Г.Б. Как стать сильным и выносливым – М., 1984г.